ООО "Школяр"

СанПиН2.3/2.4.4282-26

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Степанова А.Г.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 133
Штуркина Н.С.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Период действия с 14.09.2026 по 30.12.2026
Завтрак 5-11 классы 176-94 рублей

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
309,02	Голень запеченная	110	12,1	11,4	0,2	224,0		120,5	154,6	28,4	1,8
819,02	Рис с овощами	180	4,5	5,2	40,6	147,2	2,7	123,3	97,4	31,7	1,4
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	156,0					
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,0	22,9	81,7	660,1	15,9	255,7	261,8	64,3	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,0	22,9	81,7	660,1	15,9	255,7	261,8	64,3	3,7
Итого за день			22,0	22,9	81,7	660,1	15,9	255,7	261,8	64,3	3,7

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
252,07 /905	Жаркое "Курочка Ряба" из куриного филе/Помидор свежий "Пикантный"	250/30	17,3	13,2	42,4	300,7	15,6	256,3	259,7	73,3	3,6
554,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	246,0					
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,2	19,3	86,1	637,0	15,6	259,2	266,9	74,9	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,0	19,3	86,1	637,0	15,6	259,2	266,9	74,9	3,7
Итого за день			22,2	19,3	86,1	637,0	15,6	259,2	266,9	74,9	3,7

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
421,01	Азу из свинины	100	11,2	15,1	13,1	223,1	0,9	111,3	139,4	36,0	1,1
792,06	Макаронные изделия отварные	180	6,8	5,4	33,2	198,2		109,8	86,4	20,2	1,0
877,05	Яблоко свежее	125	0,5	0,5	27,1	117,9	3,4	20,3	13,6	11,1	1,8
833,14	Чай фруктовый с шиповником	200	0,5	0,2	12,2	102,5	13,2	9,5	2,6	2,6	0,5
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			20,2	21,6	92,0	672,1	17,5	253,3	249,2	71,5	4,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			20,2	21,6	92,0	672,1	17,5	253,3	249,2	71,5	4,4
Итого за день			20,2	21,6	92,0	672,1	17,5	253,3	249,2	71,5	4,4

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
254,04	Запеканка Пикантная с куриным филе и сыром	110	10,1	8,6	5,8	202,2	0,2	255,0	208,7	31,5	1,9
790,07	Каша гречневая рассыпчатая	190	6,7	7,4	44,0	220,6					
593	Оладья	25	3,7	5,7	22,3	156,0		24,0	82,4	24,1	2,2
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	15,3				
								3,8	1,4	4,5	0,3

875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2		
Итого за Завтрак			21,6	22,8	92,7	673,8	15,5	284,6	297,9	61,3	4,4	
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,6	22,8	92,7	673,8	15,5	284,6	297,9	61,3	4,4	
Итого за день			21,6	22,8	92,7	673,8	15,5	284,6	297,9	61,3	4,4	

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
423,06	Бефстроганов из свинины	110	12,1	9,7	5,5	175,6	2,5	139,3	176,8	27,6	2,3
815,07 /905	Рис отварной/Помидор свежий "Пикантный"	180/25	4,8	6,5	41,6	161,3	5,9	117,4	104,2	36,7	1,2
554,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	246,0					
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			21,9	22,4	91,6	678,0	17,2	262,0	291,8	67,9	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,9	22,4	91,6	678,0	17,2	262,0	291,8	67,9	3,6
Итого за день			21,9	22,4	91,6	678,0	17,2	262,0	291,8	67,9	3,6

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
284	Наггетсы куриные	100	11,9	10,9	27,0	216,3		126,0	168,5	36,5	1,4
792,15	Макаронные изделия "Мультицвет" отварные	180	5,6	4,5	31,0	206,9		116,5	76,4	20,2	1,0
	Печенье	50	3,2	3,5	13,5	131,2					
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	14,1	3,8	1,4	4,5	1,2
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,1	20,1	93,7	657,0	14,1	248,7	253,5	62,8	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,1	20,1	93,7	657,0	14,1	248,7	253,5	62,8	3,6
Итого за день			22,1	20,1	93,7	657,0	14,1	248,7	253,5	62,8	3,6

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
257	Кнеля из куриного филе	100	12,6	8,0	6,9	162,3	1,3	151,2	187,8	38,1	2,8
815,07	Рис отварной	180	4,5	5,2	44,7	214,4	3,3	113,2	97,8	31,9	1,3
554,02	Блинчик	40	3,7	5,7	22,3	206,0					
833,04	Чай ягодный с клубникой	200	0,1	0,1	15,8	64,7	8,8	2,9	3,6	2,0	0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	30	0,9	0,3	4,8	22,8		1,8	5,4	1,2	
Итого за Завтрак			21,8	19,3	94,5	670,2	13,4	269,1	294,6	73,2	4,2
Итого за Завтрак 5-11 классы			21,8	19,3	94,5	670,2	13,4	269,1	294,6	73,2	4,2
Итого за день			21,8	19,3	94,5	670,2	13,4	269,1	294,6	73,2	4,2

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
233,01	Фахитос с филе индейки	100	11,6	13,2	41,3	307,4	12,3	124,4	160,7	23,1	1,5
790,05 /889	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	9,4	8,5	32,4	253,4	2,9	130,4	112,4	50,1	2,1
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,2	22,1	95,1	651,1	15,2	257,7	280,3	74,8	3,7
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,2	22,1	95,1	651,1	15,2	257,7	280,3	74,8	3,7
Итого за день			22,2	22,1	95,1	651,1	15,2	257,7	280,3	74,8	3,7

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
343,06	Минтай с овощами	110	13,6	11,4	34,3	176,2	4,7	119,8	169,1	33,8	1,4
805,11	Пюре картофельное	180	3,9	5,6	22,9	218,3	12,2	141,7	118,1	35,0	2,1
593	Оладья	25	3,7	5,7	17,2	156,0					
831,03	Чай с сахаром	200			15,0	59,9		0,5			0,1
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22,4	23,1	95,8	640,8	16,9	264,4	294,4	70,4	3,6
Итого за Завтрак 5-11 классы			22,4	23,1	95,8	640,8	16,9	264,4	294,4	70,4	3,6
Итого за день			22,4	23,1	95,8	640,8	16,9	264,4	294,4	70,4	3,6

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		C	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 5-11 классы											
Завтрак											
237,06	Фрикаделька из индейки с соусом	100/20	17,0	11,8	32,9	314,3	0,8	131,4	167,9	21,4	1,4
711	Булгур отварной	180	12,1	14,7	25,3	192,0		133,5	101,4	46,5	2,7
833,1	Чай ягодный с облепихой	200	0,2	0,8	15,8	72,2	14,1	3,8	1,4	4,5	0,3
875,03	Хлеб витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			30,5	27,7	80,4	608,9	14,9	271,1	277,9	74,0	4,4
Итого за Завтрак 5-11 классы			30,5	27,7	80,4	608,9	14,9	271,1	277,9	74,0	4,4
Итого за день			30,5	27,7	80,4	608,9	14,9	271,1	277,9	74,0	4,4
Итого всего средняя			22,7	22,1	90,4	654,9	15,6	262,6	276,8	69,5	3,9